

# กายเป็นหม่อม



วิธีก้าวพ้นกรรมด้วยธรรมะ





## กายเป็นบ่าว



วิธีก้าวพ้นกรรมด้วยธรรมะ



## กมฺมุนา วตฺตตี โลโก สัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม

หนังสือ กายเป็นบ่าว (๘๔ วิธีก้าวพ้นกรรมด้วยธรรมะ) เล่มนี้ ทางธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม ได้จัดทำขึ้นจากการรวบรวมข้อธรรมคำสอนของ พระพรหมมงคลจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ เพื่อเผยแพร่ธรรมะคำสั่งสอนที่หลวงพ่อดีเคยสั่งสอนไว้ อันเป็นการสืบทอดธรรมะของหลวงพ่อก็คงอยู่คู่พุทธศาสนิกชนต่อไป

คำสอนต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ อัดแน่นไปด้วย มนต์วิเศษ ที่จะสามารถขจัดปัดเป่าทุกข์ภัยอันจะเกิดขึ้นกับจิตใจของท่านผู้อ่านได้เป็นอย่างดี ตามคำสอนของหลวงพ่อดีเคยกล่าวไว้ว่า “ไม่มีอะไรดีไปกว่า การปฏิบัติธรรม” เพียงแค่ท่านลองนำไปปฏิบัติดูก็จะเห็นจริงตามคำสอนที่หลวงพ่อดีกล่าวเอาไว้ ๕ ประการ คือ

๑. เมื่อจะคิด...คิดแต่เรื่องดี ๆ
๒. เมื่อจะพูด...พูดแต่เรื่องดี ๆ
๓. เมื่อจะทำ...ทำแต่เรื่องดี ๆ
๔. เมื่อจะคบใคร...คบแต่คนดีมีศีลธรรม
๕. เมื่อจะไปที่ไหน...ไปแต่ในสถานที่ดี ๆ

ขออันสืบจากการจัดพิมพ์หนังสือ ภายหลังเป็นข่าว (๘๔ วิธี  
ก้าวพ้นกรรมด้วยธรรมะ) เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชาแด่  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ชี้ทางสว่างให้แก่ชาวโลกผู้ทุกข์ยาก และ  
ขอถวายแด่พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ)  
ผู้นำทางไปสู่แสงสว่างทางธรรมนั้นด้วยเทอญ.

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสถาปารรณนาให้โลกพบกับความสงบสุข



## บทแม่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวร ซึ่งกันและกันเลย
อัปพะยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกัน และ กันเลย
อะนีชา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้ พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เถิด ฯ

## บทกรวดน้ำ

อิทัง โน ญาตินัง โหตุ สุขिता โหนตุ ญาตะโย

ขอบุญส่วนนี้ จงสำเร็จแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเหล่านี้ จงมีความสุขเถิด.



การมองอะไรๆ ด้วยสายตาของธรรมะนั้น ก็  
ย่อมจะมองเห็นสิ่งเหล่านั้น ตามสภาพที่มันเป็น  
อยู่จริงๆ ถ้าเราไม่มองด้วยสายตาของธรรมะ  
เราก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด เมื่อเห็นสิ่งนั้นไม่ชัด ก็  
ย่อมจะไม่เข้าใจตามสภาพของเรื่อง เรื่องใดที่  
เราไม่เข้าใจ ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มันก็เป็น  
เหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นเหตุ  
ให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น



## ๒

มองตัวเราให้รู้ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง  
เขาเรียกว่า มองโลกถูกต้อง  
ถ้ามองโลกไม่ถูกต้องมันก็วุ่นวาย  
เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก

เราเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้นในตัวของเรา “ฉัน”  
ฉันเป็นผู้คิด เป็นผู้พูด เป็นผู้ทำสิ่งนั้นขึ้นมาเอง  
มันจึงเกิดเรื่องอย่างนี้ๆ แล้วเราจะไปแก้ตรงไหน  
ก็แก้ที่ตัวเรา อย่าไปแก้ที่อื่น





โลกนี้มัน วุ่นวาย เราร้อน มีปัญหาเยอะแยะ  
ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้บังคับตัวเองไม่ได้  
แล้วเราจะอยู่ในโลกได้อย่างไร





คนที่พอรู้จักตัวเองนั้น.....

เริ่มต้นเข้าสู่ขั้นปัญญาแล้ว

เหมือนกับเหยียบบันไดขั้นต้น

เพื่อที่จะก้าวไปสู่ปัญญาขั้นต่อไป